BAN DAI®

Printed in Japan

BAN DAI BANDAI®

NES-SD-FRG

FITNESS-CENTER

Family Fun Fitness™

LEICHT ATHLETIK™

Lizensiert durch Nintendo für das

Nintendo ENTERTAINMENT SYSTEM™

Series 2

SPIELANLEITUNG

BANDAI®

This official seal is your assurance that Nintendo® has reviewed this product and that it has met our standards for excellence in workmanship, reliability and entertainment value. Always look for this seal when buying games and accessories to ensure complete compatibility with your Nintendo Entertainment System™

This game is licensed by Nintendo® for play on the
Nintendo
ENTERTAINMENT SYSTEM™

Diese Spielkassette ist zum Spielen für das

Nintendo
ENTERTAINMENT SYSTEM™
lizensiert.

Lesen Sie diese Spielanleitung bitte genau durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Spielregeln genau. Bewahren Sie diese Spielanleitung gut auf.

Das FITNESS-CENTER (Family-Fun-Fitness) ist ein Tele-Trimm-Spaß für jung und alt! Fernsehspaß und Freude an sportlicher Betätigung sind zur gleichen Zeit möglich: die Spielfiguren werden durch die eigenen Körperbewegungen gesteuert.
Die Spielkassette LEICHTATHLETIK (Stadium Events™) ist eines von zahlreichen, in Vorbereitung befindlichen Trimm-Spielen der Firma Bandai, mit denen Sie Ihre physischen Fähigkeiten testen und verbessern können.
Die Spielkassette LEICHTATHLETIK (Stadium Events™) wird auf der Seite Ⓑ der Fitness-Matte gespielt.

Family Fun Fitness and Stadium Events are trademarks of Bandai America, Inc.
© 1987 Bandai America, Inc.

Bandai America is a registered trademark of Bandai America, Inc.

Nintendo and Nintendo Entertainment System are trademarks of Nintendo.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Leichtathletik Übungen 2
2. Die Fitness-Matte
   *Anschluß an das Nintendo Grundgerät 4
   *Beschreibung der Matten-Felder 5
3. Funktionsweise der Handregler 6
4. Aus- und Anwahl der Leichtathletik-Übungen/Eingeben des eigenen Namens 7
5. Spielanleitung
   1) Erläuterung der Grafik 8
   2) Leichtathletik-Turnier 9
   3) 100-Meter Lauf 12
   4) Weitsprung 14
   5) 110-Meter Hürdenlauf 16
   6) Dreisprung 18
   7) Olympischer Vier-Kampf 20
6. Aufwärm-Übungen 22
7. Formblatt für Daten und Ergebnisse 23
8. Wichtige Hinweise 24

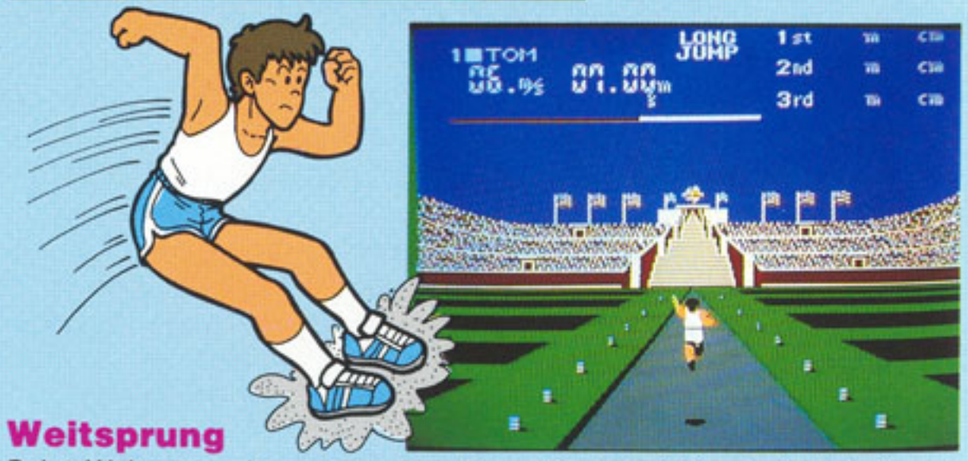
ZUR BEACHTUNG

- Es wird empfohlen, vor dem eigentlichen Spiel, Aufwärm-Übungen durchzuführen.
- Zu den Spielen/Übungen Schuhe ausziehen.
- Die Fitness-Matte sollte nicht der prallen Sonne ausgesetzt sein. Bei sehr weichen Bodenbelägen oder dicken Teppichen können sich die Reaktionszeiten verlängern.
- Sollte die Matte verrutschen, mit Klebeband auf den Untergrund festkleben.
- Personen mit Herzbeschwerden wird von einer Benutzung der Matte dringend abgeraten.
- Matte nicht mit scharfen Gegenständen bearbeiten. Die empfindliche Electronic könnte zerstört werden.

1. LEICHTATHLETIK-ÜBUNGEN

100-Meter Lauf

Der entscheidende Faktor auf der Kurzstrecke ist der Start. Aber auch die Schrittfolge ist von großer Bedeutung. Dieses Spiel hilft nicht nur Muskeln und Aufmerksamkeit zu entwickeln, es schult auch die geistige Konzentration und Ausdauer.

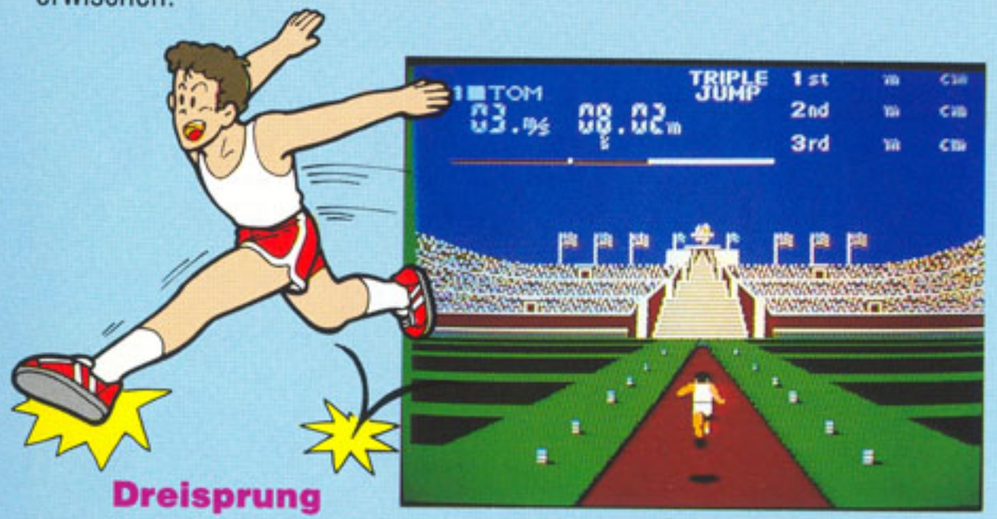


Weitsprung

Beim Weitsprung kommt es darauf an, die Anlauf Geschwindigkeit und den Absprung genau zu koordinieren. Wird der Absprung-Balken übertreten, ist man disqualifiziert. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das eigene Sprungvermögen weiter zu entwickeln.

110-Meter Hürdenlauf

Um den Hürdenlauf zu gewinnen gilt es, die Sprünge genau zu kalkulieren. Durch Umwerfen der Hürden wird man zwar nicht disqualifiziert, man verliert jedoch viel Zeit, die einem dann im Ziel fehlt. Man muß versuchen, zur richtigen Zeit den Absprungpunkt zu erwischen.



Dreisprung

Hier gilt es, den Schwung des schnellen Anlaufs in eine gut koordinierte Bewegungsfolge von Sprung, Landung und Sprung umzusetzen, wobei alle Kraft in den letzten Sprung gelegt werden sollte.

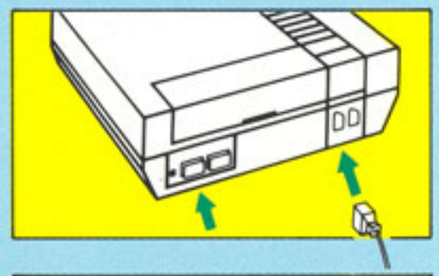
2. ANSCHLUß DES FITNESS-CENTER AN DAS NINTENDO GRUNDGERÄT

Mit dem Spiel LEICHTATHLETIK wird die Seite Ⓑ der Fitness-Matte verwendet

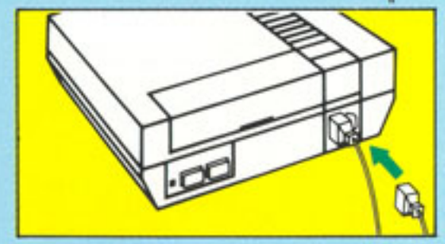
ANSCHLUSS DER FITNESS-MATTE AN DAS NINTENDO GRUNDGERÄT

Anschluß des Nintendo Grundgerätes an Ihr Fernsehgerät entsprechend der dort beiliegenden Betriebsanleitung.
Anschluß des Fitness-Center (Fitness-Matte) wie folgt:

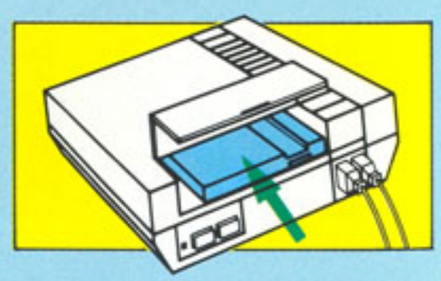
1. Hauptschalter (power) an der Vorderseite des Nintendo-Grundgerätes auf AUS (off). Stecker des Handreglers (Controller) in die Anschlußbuchse 1 stecken.



2. Der Stecker der Fitness-Matte wird mit der Anschlußbuchse 2 am Grundgerät verbunden.

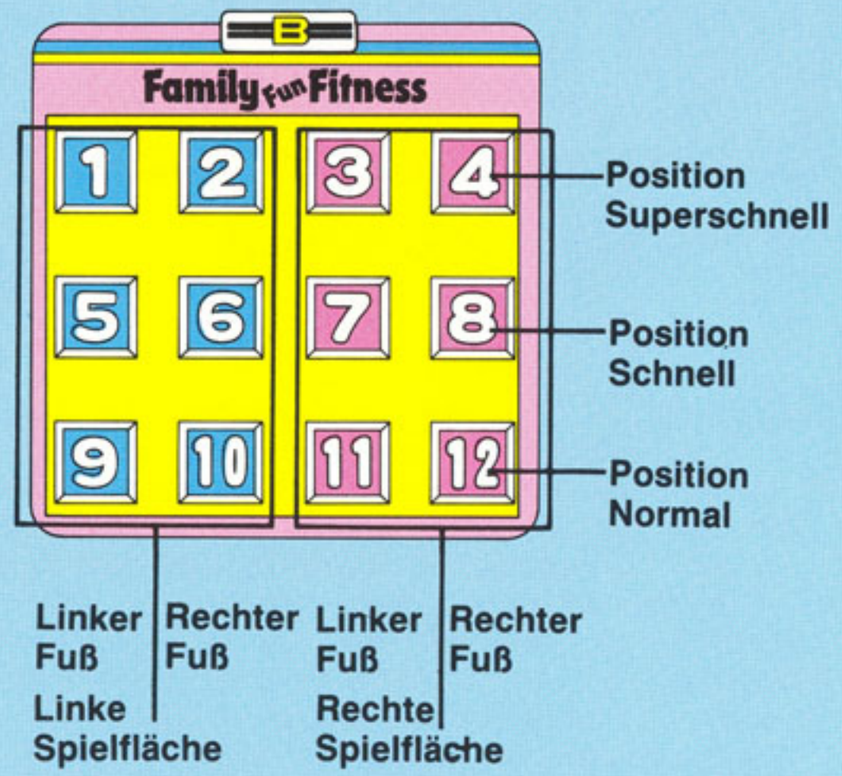


3. Spiel entsprechend der Betriebsanleitung in das Grundgerät einlegen, leicht auf die Kassette drücken, bis diese einrastet. Deckel des Kassetten-Schachtes schließen. Hauptschalter (power) auf EIN (on).



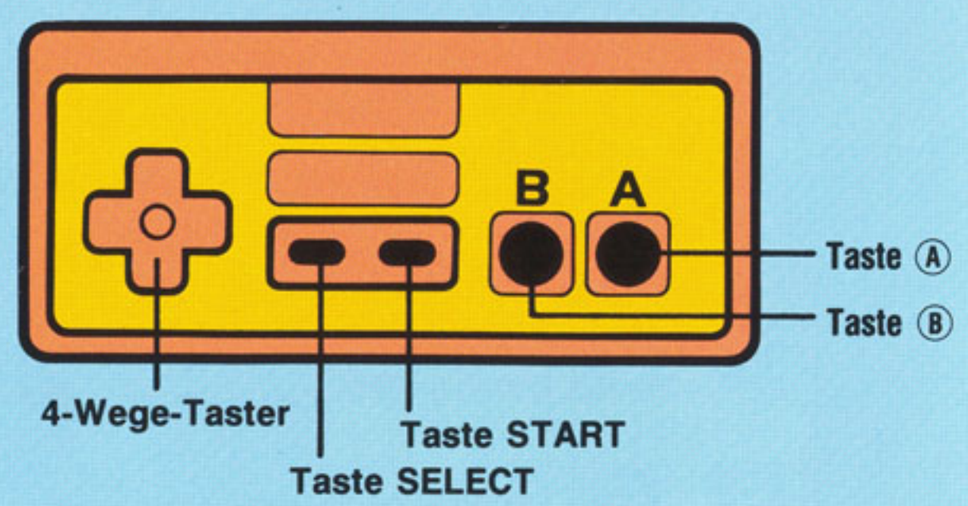
BESCHREIBUNG DER MATTEN-FELDER

BEZEICHNUNGEN



- Beim 100-Meter und 110-Meter Hürdenlauf können zwei Spieler nebeneinander laufen.
- Werden auf den jeweiligen Feldern Laufbewegungen oder Sprünge durchgeführt, läuft oder springt die Spielfigur auf dem Bildschirm entsprechend.
- Beim 100-Meter Lauf kann der Läufer nicht springen.

3. FUNKTIONSWEISE DER HANDREGLER



Taste SELECT ..... Zur Anwahl der Leichtathletik Übung. Ist die Grafik im Eingabe-Modus, wird über diese Taste der ausgewählte Buchstabe eingegeben. Wird nach Spielende diese Taste gedrückt, erscheint auf dem Bildschirm die Grafik mit der Preis-Verteilung. Ein weiterer Druck auf diese Taste läßt das Spiel zur nächsten Übung wechseln.

Taste START ..... Start des Spiels

4-Wage-Taster ..... Hiermit werden persönliche Daten eingegeben.

Taste Ⓐ ..... Hiermit wird der blinkende Cursor (Schreibmarkierung) nach rechts bewegt

Taste Ⓑ ..... Hiermit wird der blinkende Cursor (Schreibmarkierung) nach links bewegt

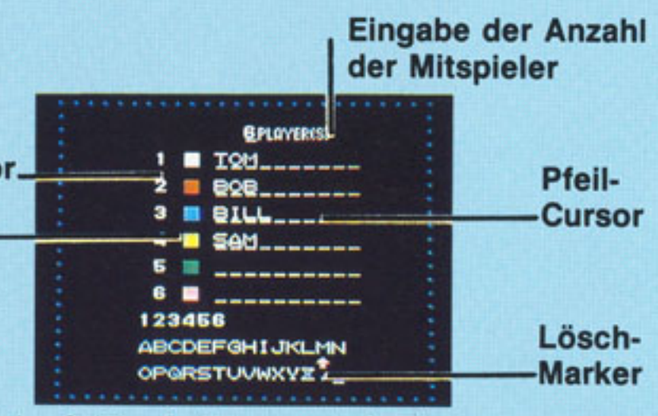
Pausenfunktion ..... Durch Druck auf die Taste START im Modus Preisverteilung bei den einzelnen Übungen wird die Pausenfunktion ausgelöst, die Grafik 'friert' ein. Das gleiche gilt, wenn das Spiel sich im Modus Persönliche Ergebnisse befindet

4. AUSWAHL DER LEICHTATHLETIK-ÜBUNGEN EINGEBEN DES EIGENEN NAMENS

GRAFIK ZUR AUSWAHL DER ÜBUNGEN

Durch Druck auf die Taste SELECT werden die auf der Grafik gelisteten Übungen an- und ausgewählt. Danach Taste START drücken.

GRAFIK ZUR EINGABE



*Diese Grafik erscheint nicht im Modus Leichtathletik Turnier

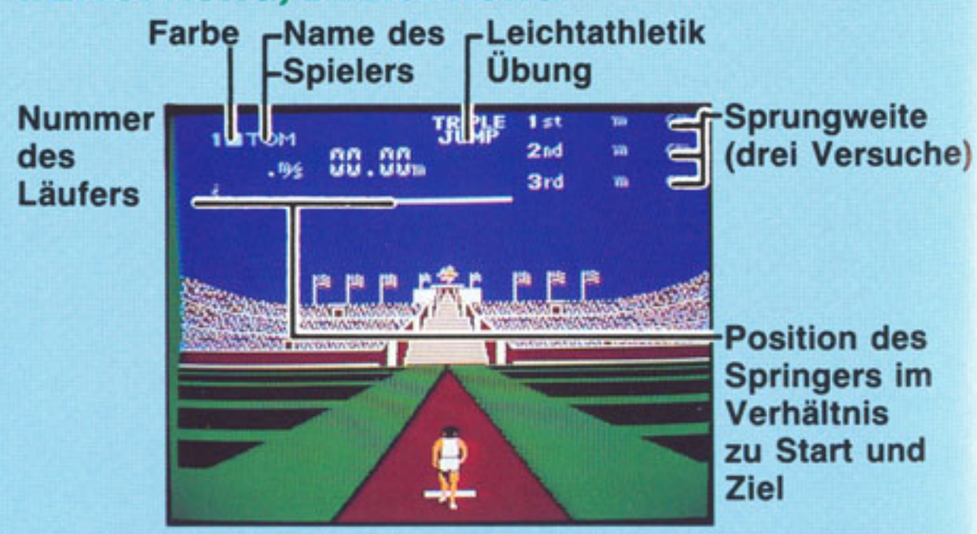
a) Zunächst die Anzahl der Spieler festlegen und eingeben.
b) Mit dem 4-Wege-Taster wird der Pfeil-Cursor unter die gewünschte Zahl/Buchstaben dirigiert und dann mit der Taste SELECT abgespeichert.
c) Nach der Festlegung der Anzahl der Spieler, Taste START drücken. Die Grafik zeigt dann eine Liste zur Eingabe der Spieler-Namen, mit denen man sich messen will. Maximal 6 Mit-Spieler sind möglich. Namen wie unter b) eingeben.
d) Gibt man keine Zahl für die Spieler ein und drückt die Taste START, läuft das Spiel automatisch als Ein-Personen-Spiel.
e) Mit den Tasten Ⓐ und Ⓑ wird die Schreibposition (blinkender Cursor) nach rechts bzw. nach links dirigiert.
f) Zur Korrektur einer Eingabe, blinkenden Cursor mit Tasten Ⓐ bzw. Ⓑ unter den Fehler dirigieren und danach korregieren.
g) Mit dem Lösch-Marker können falsche Buchstaben gelöscht werden. Mit Tasten Ⓐ und Ⓑ blinkenden Cursor unter den zu korrigierenden Buchstaben setzen. Danach Pfeil-Cursor auf den Lösch-Marker dirigieren und Taste SELECT drücken. Der (die) zu löschenden Buchstabe (n) verschwinden.

5. SPIELANLEITUNG
1) ERLÄUTERUNG DER BILDSCHIRM-GRAFIK

100-METER, 110-METER HÜRDEN

Beim Ein-Personen-Spiel dirigiert der Spieler die Spielfigur über die linke Seite der Fitness-Matte.

WEITSPRUNG, DREISPRUNG



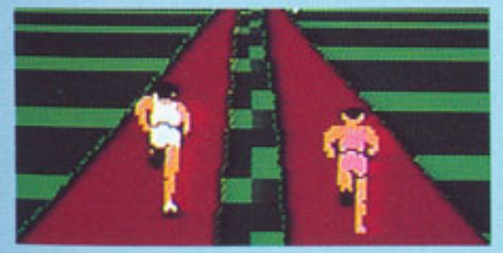
Beim Ein-Personen-Spiel dirigiert der Spieler die Spielfigur über die linke Seite der Fitness-Matte

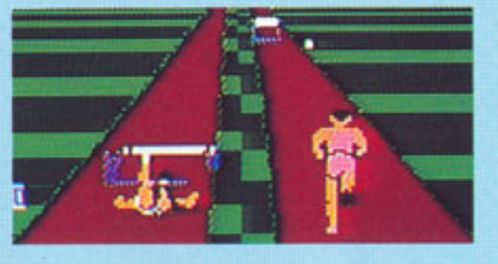
2) LEICHTATHLETIK-TURNIER

Die Höchstgeschwindigkeit des Läufers hängt davon ab, auf welchen der drei Geschwindigkeits-Feldern (superschnell, schnell, normal) der Start erfolgt. Welche Position wird gewählt, um den Champion zu schlagen?

- Feld 'supeschnell' — hier ist gegen den Weltrekordler anzutreten und ihn zu schlagen
- Feld 'schnell' — die Position, um an den Olympischen Spielen teilzunehmen
- Feld 'normal' — die Position der normalen Laufgeschwindigkeit. Man ist in der gleichen Ausgangslage wie der computergesteuerte Läufer

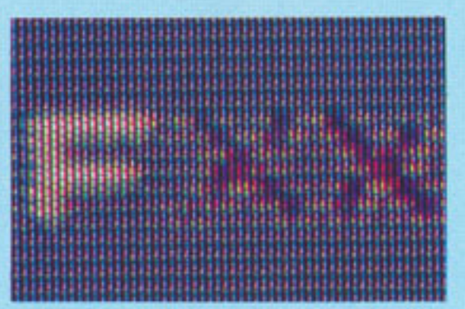
Man stellt sich auf die linke Seite der Fitness-Matte und drückt die Taste START. Ein 'Start' -Signal ertönt.





Im Computer ist ein Tunier gegen sechs verschiedene Champion's gespeichert. Man muß sie über 100-Meter und 110-Meter Hürden schlagen.

FEHLSTART ANZEIGE

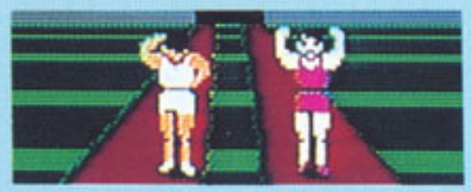


- Wird vor Ertönen des Start-Signals (Pfiff, dann Schuß aus der Startpistole) mit dem Start begonnen, d.h. ein Fuß von der Matte gehoben, so gilt dies als 'Fehlstart'. Nach drei Fehlstarts wird man disqualifiziert.
- Sofort nach Ertönen des Start-Signals (Pfiff, dann Schuß aus der Startpistole) muß man mit dem Laufen auf der Stelle auf den Feldern der Matte beginnen, und zwar so schnell man kann.

Entsprechend dem Lauf-Verhalten des Spielers wird auch das der Spielfigur gesteuert.

- Gewinnt man gegen den Gegner im 100-Meter Lauf, so tritt man gegen denselben Gegner auch im 110-Meter Hürdenlauf an.
- Gewinnt man auch gegen diesen Gegner, so hat man einen der Champion's besiegt. Ein Preis erscheint auf dem Bildschirm.

- Hat man einen Gegner ganz besiegt, erhält man eine Medaille. Nach den zweiten zwei Medaillen und nach dem Dritten deren drei.
- Insgesamt hat man 6 Gegner zu besiegen und die Preise addieren sich entsprechend.



- Wird man besiegt, ist das Spiel zu Ende. Will man dann neu beginnen, Taste START drücken und der erste Gegner erscheint auf dem Bildschirm.

ES GILT DIE CHAMPION's ZU BESIEGEN!
Die Gegner im Tunier

No 1 TURTLE
Lass uns zusammen laufen

No. 2 BEAR
diesmal gewinne ich

No 3 HORSE
Also, ich bin nun wirklich schnell

No. 4 RABBIT
Wer wird mich je schlagen?

No 5 BOBCAT
Wer kann mit mir mithalten?

No 6 CHEETAH
Wer mich schlägt, der ist der Beste

Das Geheimnis des Sieges liegt im Tempo

3) 100-METER LAUF

Auf die Plätze ...

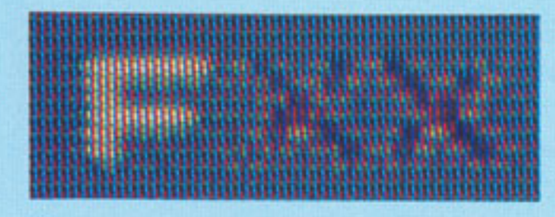
fertig ...

Auf den Feldern 'superschnell' ist man fast nicht zu schlagen

los!!

Im Ein-Personen-Spiel tritt man gegen die Läufer an, die im Computer registriert sind. Im Zwei- oder Mehr-Personen-Spiel, treten jeweils zwei Mitspieler gegeneinander an.

Bei drei und mehr Spielern wird zum Schluß die Grafik Preisverteilung gezeigt.



Zwei Fehlstarts sind zulässig.

Wer wird gewinnen,

ich oder mein Gegner?

Die Geschwindigkeit des Läufers hängt davon ab, auf welchem der drei Geschwindigkeits-Feldern der Matte (superschnell, schnell, normal) er startet. Starten zwei Läufer auf unterschiedlichen Feldern, läßt sich so deren unterschiedliches Leistungsvermögen beim Laufen ausgleichen.
Haben beide Läufer ihre Startposition eingenommen, ertönt eine Pfeife (Achtung, fertig ...), kurz danach erfolgt der Startschuß (... los!). Dann gilt es so schnell man kann auf der Stelle zu laufen.

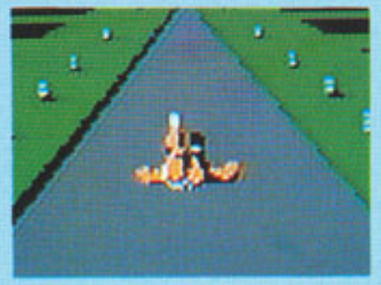
Nach Ende der Übungen erscheint auf dem Bildschirm automatisch die Grafik für die Preis-Verteilung. Drückt man während dieser Phase die Taste START (Pausenfunktion) wird das Bild eingefroren. Ein weiterer Druck auf die Taste START setzt das Spiel fort.

Betritt man die Felder der Matte zum Start, ertönt ein Pfeif-Signal als Zeichen 'Achtung, fertig ...'. Beginnt man nun zu laufen, bevor der Startschuß gefallen ist, gilt dies als 'Fehlstart'. Nach drei Fehlstarts wird man disqualifiziert. Das gilt auch, wenn man innerhalb von 60 Sekunden den Start nicht durchgeführt hat.

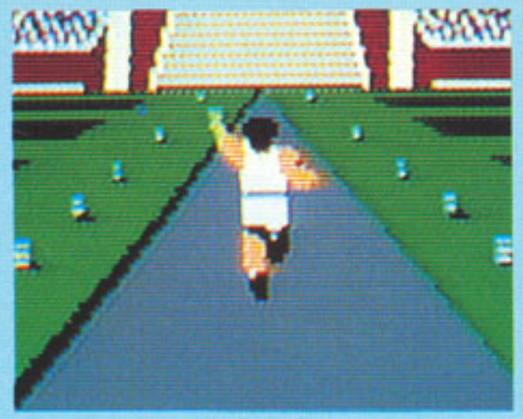
4) WEITSPRUNG

Beim Pfiff beginnt der Start

Fehler!



Springen!



Beim Weitsprung hat man 3 Versuche. Der weiteste Sprung wird jeweils gewertet.

Wählt man eine höhere Geschwindigkeit, wird die Sprungweite zwar größer, man hat jedoch dann Schwierigkeiten den Absprungbalken richtig zu treffen. Das richtige Verhältnis muß man selbst herausfinden.

Landung!

- Sind mehere Springer im Wettbewerb, so springt jeder in jeder Runde (Versuch) einmal. Danach folgt für jeden Springer der zweite und danach der dritte Versuch.
- Der Start erfolgt nach dem Pfeif-Signal. Es gibt keinen Start-Schuß.

Der Absprung-Balken

Es gilt den Balken genau zu treffen.
- Tritt man über, wird der Sprung nicht gewertet.
- Nach drei Fehl-Versuchen wird man disqualifiziert.

- Nach Ende der Übung erscheint auf dem Bildschirm automatisch die Grafik für die Preisverteilung.
- Drückt man während dieser Phase die Taste START (Pausenfunktion) wird das Bild eingefroren. Ein weiterer Druck auf diese Taste, setzt das Spiel fort.

5) 110-METER HÜRDEN

Auf die Plätze ...

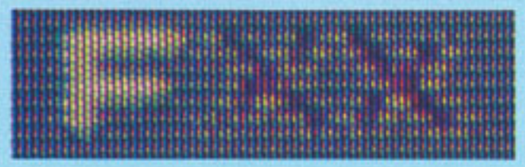
... fertig, los!!

Wer schafft die Hürden auf der Feld-Position superschnell?

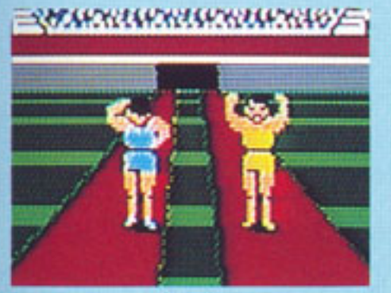
Gutes Timing ist alles

Im Ein-Personen-Spiel tritt man gegen die Läufer an, die im Computer registriert sind. Im Mehr-Personen Wettbewerb treten jeweils zwei Läufer gegeneinander an.

Bei drei und mehr Spielern wird zum Schluß die Grafik Preisverteilung gezeigt.



Zwei Fehlstarts sind zulässig.



Vor den Hürden durch gutes Timing abspringen!

Die Geschwindigkeit des Läufers hängt davon ab, auf welchem der drei Geschwindigkeits-Feldern der Matte (superschnell, schnell, normal) er startet. Starten zwei Läufer auf unterschiedlichen Feldern, läßt sich so deren unterschiedliches Leistungsvermögen beim Laufen ausgleichen.
Haben beide Läufer ihre Startposition eingenommen, ertönt eine Pfeife (Achtung, fertig ...), kurz danach erfolgt der Startschluß (... los!). Dann gilt es so schnell man kann auf der Stelle zu laufen und durch gutes Timing rechtzeitig die Hürden zu überspringen.

- Beim 110-Meter Hürdenlauf muß man vor den Hürden hochspringen. Gutes Timing ist wichtig.
- Immer dann springen, wenn die weißen Markierungen entlang der Bahn auftauchen.
- Nach Ende der Übungen erscheint auf dem Bildschirm automatisch die Grafik für die Preis-Verteilung.
- Drückt man während dieser Phase die Taste START (Pausenfunktion) wird das Bild eingefroren.
- Betritt man die Felder der Matte zum Start, ertönt ein Pfeif-Signal als Zeichen 'Achtung, fertig ...'. Beginnt man nun zu laufen, bevor der Startschuß gefallen ist, gilt dies als 'Fehlstart'. Nach drei Fehlstarts wird man disqualifiziert. Das gilt auch, wenn man innerhalb von 60 Sekunden den Start nicht durchgeführt hat.

6) DREI-SPRUNG

Absprung

Drei Fahlveruche und man ist disqualifiziert!

Zwischen-Sprung

Sprung

Landung!

Beim Drei-Sprung wird die gesamte Weite der aufeinanderfolgenden drei Sprünge als Ergebnis gewertet.

Auch hier ist die gute Koordination von Lauf und Sprung für ein gutes Ergebnis sehr wichtig.

Wählt man eine höhere geschwindigkeit, wird die Sprungweite zwar größer, man hat jedoch Schwierigkeiten den Absprungbalken richtig zu treffen. Das richtige Verhältnis muß man selbst herausfinden.

- Man betritt die Bahn und beginnt mit dem Anlauf nach Ertönen des Pfeif-Signals. Es gibt keinen Startschuß.
- Sind mehere Springer im Wettbewerb, so springt jeder in jeder Runde (Versuch) einmal. Danach folgt für jeden Springer der zweite und danach der dritte Versuch.

Auf gute Koordination von Lauf und Sprung achten.

HINWEISE ZUM SPRINGEN

Absprungbalken

① Es gilt den Absprungbalken genau zu treffen und mit einem Fuß abzuspringen
② Man muß auf dem gleichen Fuß landen, mit dem man abgesprungen ist und
③ setzt den Sprung (Zwischensprung) mit dem gleichen Fuß fort, wechselt auf den anderen Fuß und
④ springt ab. Die Landung erfolgt mit beiden Füßen.

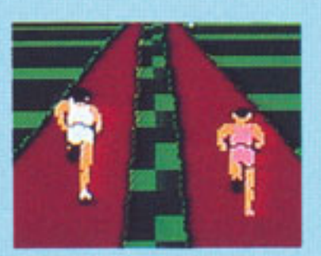
- Wird am Balken übertreten, wird der Sprung nicht gewertet. Nach drei Fehl-Versuchen wird man disqualifiziert.
- Nach Ende der Übung erscheint auf dem Bildschirm automatisch die Grafik für die Preisverteilung.
- Drückt man während dieser Phase die Taste START (Pausenfunktion) wird das Bild eingefroren. Ein weiterer Druck auf diese Taste setzt das Spiel fort.

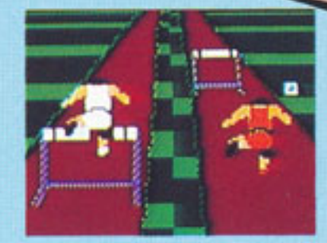
*Beim Dreisprung dieses Spiels wird es nicht als Fehlversuch gewertet, wenn die Sprungfolge nicht genau mit den international gültigen Regeln übereinstimmt. So können auch kleine Kinder springen, die gelegentlich mal ihre Füße verwechseln, oder mit beiden Füßen springen.

7) OLYMPISCHER VIER-KAMPF

Ein Gruppen-Spiel, an dem viele Mitspieler teilnehmen können. 100-Meter Lauf, Weitsprung, 110-Meter Hürdenlauf und Dreisprung werden nacheinander absolviert.

Pro Übung können maximal 100 Punkte vergeben werden. Das Ergebnis einer jeden Übung wird im Verhältnis zum 100-Punkte-Maßstab ausgerechnet und in einer Wertungsliste einzeln und als Summe auf dem Bildschirm angezeigt.





- Als Bewertungsmaßstab für jede dieser Übungen, wurden die jeweiligen Weltrekorde des Jahres 1982 zugrunde gelegt, wie sie im Guiness Buch der Rekorde verzeichnet sind.
- Für jede Übung sollte man sich die entsprechenden Bezugsnummern einprägen:

  3) 100-Meter. 4) Weitsprung. 5) 110-Meter Hürden. 6) Dreisprung.

Persönliche Wertungs-Liste

Wertung im Verhältnis zum 100-Punkte-Maßstab

Gesamt-Punkte

*die tatsächliche Grafik kann sich leicht von dieser Abbildung unterscheiden

- Hat jeder Spieler alle Wettkämpfe beendet, wird das Ergebnis für jeden einzelnen auf dem Bildschirm angezeigt.

  Danach wird die Preis-Verteilung vorgenommen.

GRAFIK PREIS-VERTEILUNG

*Sind die physischen Fähigkeiten zwischen den Mitspielern zu groß, wird empfohlen, die unterschiedlichen Geschwindigkeits-Felder der Matte zu nutzen.

6. AUFWÄRM ÜBUNGEN

Vor dem Wettkampf AUFWÄRMEN!!

Es wird empfohlen, vor Spielbeginn Aufwärm-Übungen wie z.B. Beine-Strecken. Rumpf-Beugen, Hüpfen u.sw. durchzuführen. Unaufgewärmt in Übungen zu gehen schadet der Gesundheit.

- Um die Fitness-Matte vor Verrutschen zu sichern, kann man eine Gummi-, oder Plastik-Matte unterlegen. Auch lassen sich die Kanten mit einem Klebeband auf dem Untergrund befestigen.

- Zu hartes und intensives Training schadet der Gesundheit! Mehr als 1 Stunde am Tag sollte man nicht üben.

7. FORMBLATT FÜR DATEN UND ERGEBNISSE

DATUM	ÜBUNG	ERGEBNIS

8. WICHTIGE HINWEISE

- Schuhe vor Betreten der Matte ausziehen.
- Hauptschalter am NES Grundgerät (power) immer auf AUS (off), sobald eine Spielkassette eingelegt oder herausgenommen oder die Matte am Grundgerät angeschlossen bzw. abgetrennt wird.
- Das Spiel wurde aus höchstempfindlichen electronischen Bauteilen gefertigt. Extreeme Temperaturen (Hitze/Kälte) daher unter allen Umständen vermeiden, keinesfalls Fallenlassen, oder gar auseinandernehmen.
- Mit diesem Spiel nicht am Wasser, im Sand oder auf schmutzigen Untergrund spielen.
- Anschlüsse nicht anfassen oder naß machen.
- Nicht in der Nähe von Heizungen spielen.
- Stecker anfassen, nicht am Kabel ziehen.
- Fitness-Matte mit weichem Tuch und handwarmen Wasser reinigen. Milde Reinigungsmittel verwenden. Keinesfalls Verdünner, Benzin oder lösungsmittelhaltige Reiniger einsetzen!
- Nicht auf die Matte stellen, bevor diese am NES Grundgerät angeschlossen ist.
- Matte nicht in praller Sonne, auf dicken Teppichen oder sehr weichen Bodenbelägen benutzen.
- Matte nicht mit scharfen Gegenständen bearbeiten, da sonst die Kontakte zerstört werden.
- Besteht für die Matte Rutschgefahr, an den Seiten mit Klebebändern am Boden befestigen.